

Husker dårlig og negativt uten søvn

Ny forskning tyder på at søvnmangel får hjernen til å huske dårlig og prioritere lagring av ting det er knyttet negative følelser til.

PUBLISERT 10. april 2007

En forskergruppe ved Harvard University i USA betalte studenter for å hoppe over en natts søvn. Deretter ble 10 av dem bedt om å se på en serie med 30 forskjellige ord. To døgn etter, inkludert to netters søvn, ble de testet for hvor mye de husket av ordene. Studentene husket 40 prosent mindre enn kontrollgruppen.

Forskerne oppdaget også at ordenens emosjonelle innhold hadde stor betydning. Negativt ladde ord, som «kreft» eller «fengsel», festet seg bedre til den trøtte hjernen enn positivt ladde ord, som «lykkelig» eller «solskinn». Studentene som hadde hoppet over en natts søvn, var bare 19 prosent dårligere enn den andre gruppen til å huske negativt ladde ord. Når det gjaldt positivt ladde ord var de hele 59 prosent dårligere.

Matthew Walker, en av forskerne bak studien, antyder at dette kan være uttrykk for en evolusjonær sikkerhetsmekanisme mot å glemme potensielle trusler, skriver forskning.no.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 4, 2007, side